EST. 2014

NO.39 ŞUBAT, 2018

RAPTİYE

3 YIL

Fenerbahçe Leo Kulübü

4 ŞUBAT

DÜNYA KANSER GÜNÜ

#WorldCancerDay #WeCanICan

QR KOD İLE
RAPTİYE'YE
ONLINE
ULAŞIN

İÇİNDEKİLER

2 MESAJ VAR

3 ATATÜRK KÖŞESİ *Hayat Müziktir*

5 SERBEST BÖLGE *Daha (Film)*

7 GEZİ *Pamporova*

9 SPOR *Kayak*

11 SOSYAL SORUMLULUK

13 TEKNOLOJİ *Radyoterapi*

14 DEĞİŞİK Bİ'ŞEYLER *Biraz kar yağsa..*

15 KÜLTÜR & SANAT

17 ASTROLOJİ

18 NELER YAPTIK
NELER YAPACAĞIZ
MUTLU GÜNLER

İLETİŞİM

/raptiyedergi | raptiyedergi@gmail.com | www.issuu.com/raptiyedergi

MESAJ VAR!

Sevgili Raptiye Okurları merhaba,

Şubat ayında H.İ.S. projemize ara vermeden devam ediyoruz ve 3. Barınak Ziyaretimizi gerçekleştiriyoruz. Ocak ve Şubat aylarında sadece barınaklara yardım etmekle kalmayıp, ziyaretimiz sonrası Büyükada sokaklarını gezerek kedi mamalarımızı bırakabildiğimiz tüm ara sokaklara bırakmayı da kendimize görev edindik.

Özgür Tekerlek Projemizin ise çizimleri tamamlandı. Önümüzdeki ay atölye çalışmalarımızı yapıp baharda projemizi hayata geçireceğiz.

Adaylarımızın düzenlediği Kulüp İçi Kaynaşma Aktivitemiz KİKA: SHOT ME DOWN, büyük beğeni topladı. Hep beraber eğlendiğimiz, tüm üye ve üye adayların birbirlerini daha yakından tanımalarını sağlayan bu etkinlikte emeği geçen herkese çok teşekkür ederim.

Mart ayında hayvan dostlarımız için kulübe de yapacağımız barınak ziyaretimize hepinizi bekleriz!

Aysu BULAK

Fenerbahçe Leo Kulübü
2017-2018 Çalışma Dönemi Başkanı

KÜNYE

Yıl: 3 **Sayı:** 39 / Şubat 2018

Editör

Özlem Özkan

Grafik Tasarım

Adnan Ayvaz

YAZARLARIMIZ

Ceren Gülcek

Ceren Özyaprak

Durukan Cedim

Ebru Gözüm

Ecem Gözüm

Emre Balcı

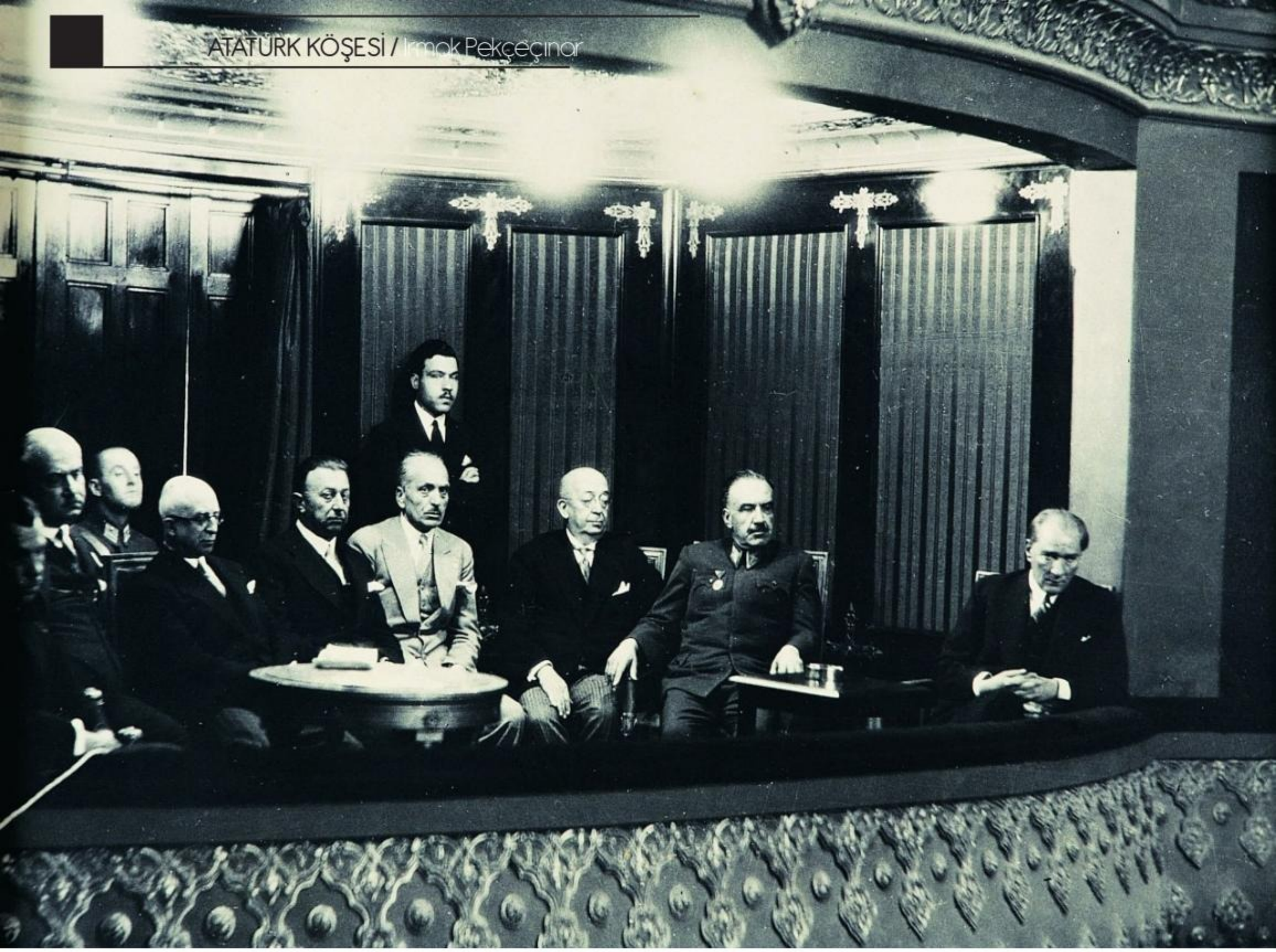
Irmak Pekçeçınar

Özlem Özkan

Baskı

Derya Cilt & Matbaacılık

Sponsorluk desteğinden dolayı Sn. Ln. Murat Şenel'e teşekkür ederiz.



Hayat Müziktir

"Sanat güzelliğin ifadesidir. Bu anlatım sözle olursa şiir, ezgi ile olursa müzik, resim ile olursa ressamlık, oyma ile olursa heykeltıraşlık, bina ile olursa mimarlık olur."

Mustafa Kemal Atatürk

Mustafa Kemal Atatürk, sadece savaş alanında harika bir lider değil, her türlü yenilik ve ilerlemede öncü olma görevini üstlenen bir önderdi. Toplumlardaki değişiklik ve yeniliklerin, kendini önce müzikte gösterdiğini belirten Atatürk, müziğe gereken önemi vermiş ve bu alanda büyük atılımlar gerçekleştirilmesini sağlamıştır.

Atatürk, askerî ataşe olarak Sofya' da görevli bulunduğu dönemde çok sesli müziğe ilgi duymaya başladı. Klâsik müzik konserlerine ve operalara giderek bu müzik türlerini tanıma fırsatı buldu. Cumhuriyetin ilânından sonra, ülkemizde bu müzik türlerinin sevilmesini ve müzik kültürümüzde yer almasını sağlamak amacıyla yapılan çalışmalara önderlik etti. Ülkemizde müzik sanatının gelişmesi için bütün olanaklardan yararlandı.

Atatürk'ün; tiyatro, bale, edebiyat, heykeltıraşlık, mimarî, resim, müzik gibi sanat dallarıyla ve sanatçılarla ilgilenmesi, onları desteklemesi Atatürk'ün sanatla çok yakın bir ilişki içinde olduğunun bariz bir göstergesidir. Sanatla ilgili düşüncelerini, Türkiye Büyük Millet Meclisi'ndeki konuşmalarında, Çankaya Köşkü'nde sanatçılarla yaptığı sohbet ve tartışmalarda sıklıkla belirtmiştir. Atatürk'ün söz konusu konuşma ve tartışmalarda sanatla ilgili dile getirdiği düşünceleri, Türk halkına verilen bir mesaj olma niteliği de taşımaktadır.

Zengin bir musiki kültürünün gerçek değerlerini meydana çıkarmak, özellikle musiki şuuru, duygusu ve bilgisini, aynı kuvvet ve heyecanla, yeni nesillere aktarmanın gerekliliğine işaret eden Atatürk, sanatın tanımını şu sözlerle açıklamıştır: *"Sanat güzelliğin ifadesidir. Bu anlatım sözle olursa şiir, ezgi ile olursa müzik, resim ile olursa ressamlık, oyma ile olursa heykeltıraşlık, bina ile olursa mimarlık olur."*

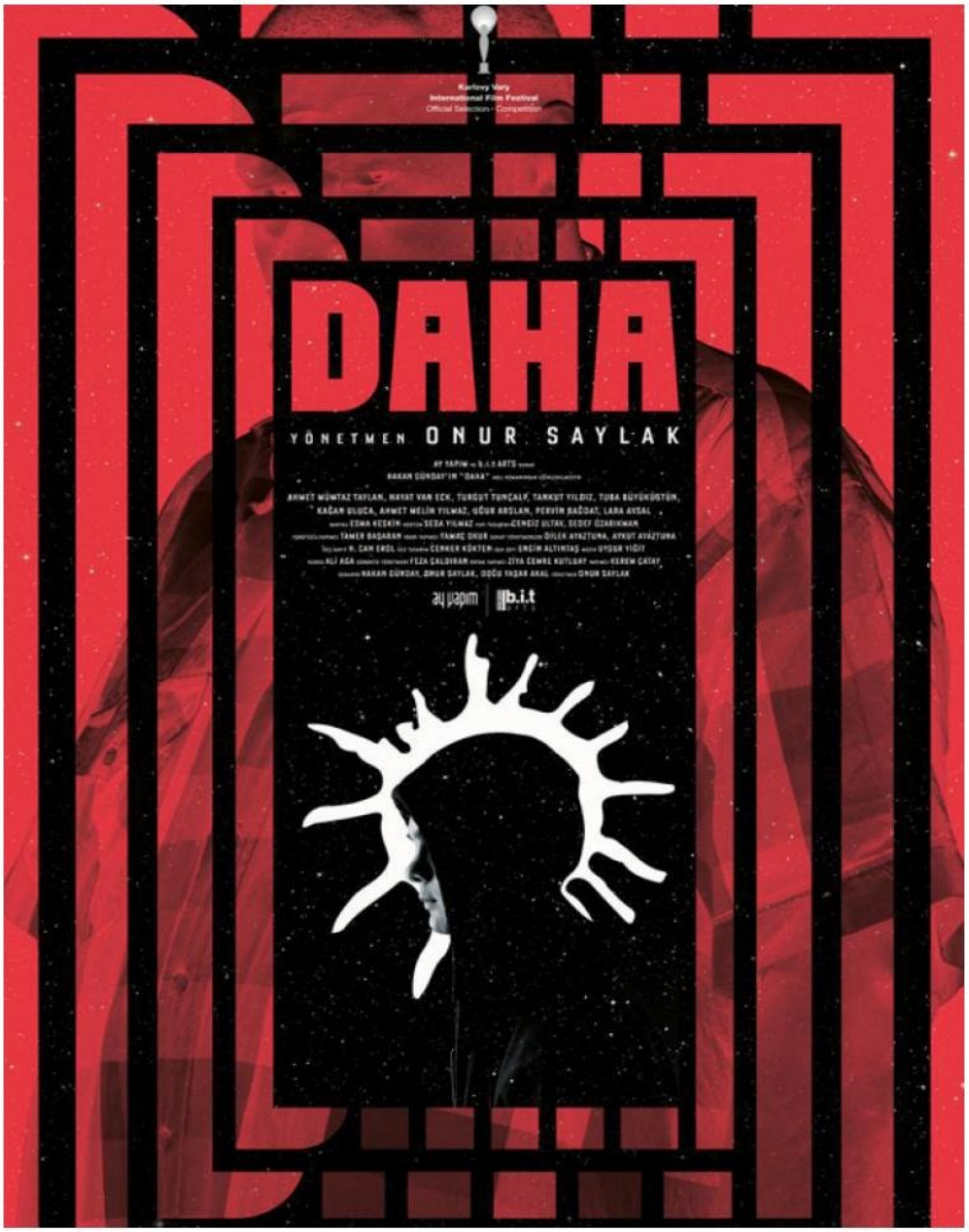
Atatürk döneminde, "Türk beşleri" adı verilen ve Türk müziğinin geliştirilmesi için müziğimizin bugünkü çağdaş seviyeye ulaşmasında büyük emeği geçen sanatçılardan Ulvi Cemal Erkin, Hasan Ferit Alnar, Ahmet Adnan Saygun, Necil Kazım Akses ve Cemal Reşit Rey devlet bursu ile müzik eğitimi için yurt dışına gönderilmişlerdir. Ankara'da Devlet Konservatuarının temeli olan Musiki Muallim Mektebi'nin kurulmasının ardından ise Avrupa'ya başka öğrenciler de

gönderilmeye başlanmıştır. Avrupa'daki eğitimini tamamlayan genç sanatçılar, yurda döndükten sonra hem çağdaş anlamda müzik eserleri bestelemiş hem de çeşitli müzik okullarında öğretmenlik yapmışlardır.

Bu değerli atılımların ardından 1934 yılında "Milli Musiki ve Temsil Akademisi Kuruluş Kanunu" çıkarıldı. Söz konusu akademinin amacı milli müziği işlemek, yaymak ve yükseltmekle beraber sahne temsilinde ve müzik konusunda bilgili bireyler yetiştirmektir.

Daha sonra "Müzik İnkılabı" programını yapmak için bir kurul oluşturuldu ve bu konu için Avrupa'dan getirilen uzmanlar çalışmalara başladılar. Ankara Devlet Konservatuarı'ndan modern çağa uygun besteci ve yorumcular yetiştirildi.

Bütün bu gelişmeleri Ulu Önder Atatürk'ün bir sözü ile özetlemek isterim: *"Müzik, yaşamın bir parçası değil kendisidir. Yani 'Hayat, müziktir.' Müzik ile alakası olan tek varlık, insandır. Müziksiz bir hayat da zaten mevcut değildir."*



Merhaba herkese,

Ben Ceren Özyaprak. Bu ay sizlere Serbest Bölge'de beni çok etkileyen bir sinema filminden bahsetmek istiyorum...

"Daha" bir sinema filminden çok daha fazlası. Daha filmi Onur Saylak'ın yönettiği Hakan Günday'ın aynı isimli romanından bir esinlenmedir. Sonraki satırlarda anlatılacak olanlar kitap uyarlaması her filmde başımıza gelen "Kitabı çok daha iyi yaa hiç olmamış, yapamamışlar filmini" önyargısını tereddütsüz yıkan ve getirdiği bakış açısıyla iç dünyanızı temelinden sarsacak bir filme dairdir.

Öncelikle söz konusu kitaptan ve Hakan Günday'dan bir miktar bahsetmek isterim. Hakan Günday, 29 Mayıs 1976'da Rodos'ta dünyaya gelmiş ve bundan 24 yıl kadar sonra hepimizin bildiği Kinyas ve Kayra romanıyla edebiyat dünyasına giriş yapmış, girdiği gibi de ortalığı birbirine katmıştır. Daha'ya kadar da harika eserler üreterek Zargana, Piç, Malafa, Azil, Ziyan ve Az kitaplarını yazmıştır.

Bu harika kurgu "Daha" ise Onur Saylak'ın gözünden beyaz perdeye yansıtılmıştır. Saylak, 12 Mayıs 1977'de Ankara'da doğmuş, ilk yönetmenlik deneyimi olan (evet ilk) Daha'dan önce çeşitli dizi ve filmlerde oyunculuk yapmıştır. Oyunculuktaki başarısıyla da sayısız ödül almıştır.

Vikipedia bilgilerini bir kenara bırakırsak, bu iki adam bir gerçekliği sinema seyircisinin önüne koyup içinde benim de olduğum bir grup insanın tüylerini diken diken edecek bir eser meydana getirmişlerdir.

Daha, aynı anda iki farklı hikâyeyle hem göç etmeyi hem de olduğun yerde çakılıp kalmayı anlatıyor. Filmde bir yandan ülkesindeki savaş, açlık, yokluk ve sefaletten kaçan bir grup insanın yaşadıkları sansürsüz bir şekilde sergilenirken bir yandan da bu yolculuğun iç karartıcı duraklarından birinde 14 yaşındaki Gâzâ'nın hikâyesi anlatılıyor. "Daha" kelimesi ise hem filmi hem kitabı unutulmaz yapan unsur: "Daha" kelimesi farklı kıtalardan gelen insanların anlaşabildiği tek ortak kelime çünkü insanın hep daha fazlasını istediğini anlatıyor; daha fazla ekmek, daha fazla su...

Filmin bir diğer ilki de Gâzâ karakterini canlandıran Hayat Van Eck. Bu film, başrolde izlediğimiz Hayat Van Eck'in ilk oyunculuk deneyimi. Onur Saylak, Hayat'ın yeteneğinden söz ederken ilk çekimlerde kameranın farkında olmadığını ve bu sebeple de inanılmaz doğal bir oyunculuk sergilediğini ifade ediyor.

Gâzâ dışında diğer kilit karakter ise Gâzâ'nın babası Ahad (ahad-daha). Ahad karakterini canlandıran Ahmet Mümtaz Taylan ise her zamanki gibi muhteşem oyunculuğuyla ön plana çıkıyor. Ahad acımasız bir adam ve insan ticaretini soğukkanlı bir şekilde ifa ediyor, oğlunu da bu "meslekte" bir çırak gibi yetiştiriyor.

Daha, 2 saat boyunca temposu hiç düşmeyen bir film; hikâye, mültecilerin yaşadığı sıkıntıları mültecilerle anlatıyor. Filmde mültecileri canlandıran oyuncuların çoğu, filmin çekildiği bölgedeki Suriyeli göçmenlerden oluşuyor.

Bu kaos ortamında Ahad'ın baskılarıyla ve tüm çirkinlikleriyle Gâzâ'nın karakterinin oluşmasını ve sorunlu bir coğrafyadan gelip sorunlu bir coğrafyadan geçerek nereye ulaşacağını bilmeden ilerleyen (muhtemelen sorunlu bir coğrafya veya en iyi ihtimalle sorunlu bir hayata maruz kalacak olan), hâlâ pes etmeyip "daha"sını isteyen göçmenleri izliyoruz.

Hikâyenin etkileyici olmasının sebebi her iki hikâyeyi de bilmemiz, duymamız, görmemizden kaynaklanıyor. Yaşadığımız ülke barındırdığı tüm güzelliklere rağmen görmezden gelemeyeceğimiz çirkinliklere sahip ve izlediğimiz hikâyeyi aslında zaten biliyoruz.

Filmin senaryosu kitaptan direkt uyarlama şeklinde kaleme alınmamış fakat Onur Saylak ve Hakan Günday kafa kafaya verip bir esinlenme ürünü yaratmışlar. Bu sebeple filmde anlatılanlar kitabın sadece bir bölümünden oluşmakta ama bu kadarı da 2 saatlik bir deneyim için fazlasıyla yeterli.

Daha, bize görmek istemediklerimizi gösterip düşünmek istemediklerimizi düşündürdüğü için çok başarılı. Ticari olarak takdir görmemiş olması tabii ki yaşadığımız ülke standartlarında anlaşılır bir durum. Kitabın bir bölümünü izlediğimiz Daha'nın devamının geleceğini umut ediyor ve yer altındaki tüm dostlarımıza "selam çakıyorum"...

PAMPOROVO

BULGARİSTAN

Herkese karlı bir günden merhaba :)

Bu ay gezi köşemizde mevsime uygun olarak kayak merkezi Pamporovo'dan bahsetmek istedim.

Rodop Dağları, Balkanlarda bulunan bir sıradağ... Bulgaristan'ın güneyinde yer alan Pamporovo'daki Snezhanka tepesi ise 1928 metre ile sıradağların en yüksek tepelerinden biri. Smolyan şehrinin sınırları içerisinde bulunan kayak merkezi Pamporovo, yıllar içinde coğrafyası ve kar kalitesiyle öne çıkarak Avrupa'nın güneydoğusunda kayak yapılacak en iyi yerlerden biri haline gelmiş. En çok kış zamanı ziyaretçi akınına uğramasının yanı sıra yazın da azımsanmayacak kadar çok turist alıyor.

İstanbul-Pamporovo arasi 471 km, etrafı gezmek görmek için arabayla gidilebilir ancak "Ben sadece kayıp döneceğim" diyorsanız Sofya'ya uçakla gidip oradan da otobüs vs. ile bölgeye ulaşım sağlayabilirsiniz.

Bölgenin etrafında 4 önemli şehir var: Sofya, Plovdiv, Smolyan ve Chepelare. Genelde kayak için tercih edilse de etrafındaki şehirlerde de görülmesi gereken çok yer var, bilginize!

Sofya'ya 260 km uzaklıkta olduğu için oraya gitme fırsatım olmadı ancak zaten uçakla ulaşım kolay olduğu için başka bir zaman da gezilebilir :) Plovdiv ve Smolyan'i ise mutlaka görmelisiniz derim.

Plovdiv (Filibe) Bulgaristan'in Sofya'dan sonraki en büyük şehri, adını Makedonya Kralı II. Filip'ten alıyor.

Bölge, I. Murat tarafından fethedildikten sonra Yörük Türkmenler buraya yerleştirilmiştir. Bu nedenle Türklerden kalan çok fazla tarihi eser var. Bölgede hâlâ Türk ve Pomaklar yaşamaktadır. Osmanlı zamanında bölgeye mimari olarak çok önem

verildiğinden eskiden kalan evler ve camiler çok güzel bir görüntüye sahip. Cuma ve Sahabettin İmaret camilerini mutlaka gezmelisiniz. Eserlerin çoğu korunmuş ve günümüzde müze olarak kullanılmakta, bir kısmı ise butik otel ya da kafeye dönüştürülmüş. Ayrıca burası, 2014'te yapılan seçim sonucuna göre 2019 Avrupa Kültür Başkenti olmaya hak kazanmıştır.

Smolyan ise Avrupa'nın en eski kentlerinden biri, tahminlere göre ilk yerleşim milattan önce 2000-1000 yılları arasında olmuş. Birçok savaştan sağ çıkmayı başaran Smolyan şu an 3 farklı şirin köyden oluşuyor. Burada görebileceğiniz yerler arasında Bulgaristan'ın en büyük katedrali olan Saint Vissarion Katedrali ve bir Planetaryum bulunmakta.

Pamporovo bölgesinin yaklaşık 40-45 km. uzağındaki Yagodina köyünde çeşitli mağaralar ve etkileyici manzaralar izleyebileceğiniz yerler var. Karstik bir mağara olan Yagodinska mağarası 10.5 km ile Bulgaristan'ın en büyük üçüncü mağarası. 275 bin yaşındaki mağaralar 1963 yılında keşfedilmiş ve yaklaşık 20 sene boyunca harita çalışması yapılmış. Toplamda 10 kat mağaradan oluşan bu dağın sadece giriş katı yaklaşık 50 senedir turistlere de açık. İlk kat aslında su dolu olduğundan içindeki dere yatağının değiştirilmesi uzun yıllar almış. Mağara içindeki turizm çalışmaları hâlâ devam ediyor, bu sene engelliler için de yaklaşık 360 metrelik bir giriş yapılmış. Gördüğünüz sarkıtların, dikitlerin ve sütunların 1 santimetresinin oluşması için 50 sene gerektiğini de hatırlatmak isterim...

Pamporovo iki ana bölgeden oluşuyor: Malina ve Stoykite. İki bölge de yoğun talep alıyor, lift kapasiteleri toplamda 13 bin kişiye ulaşıyor. Ben sadece Malina'ya gittiğim için onun hakkında bilgi verebileceğim. Pistler kayak ve snowboard için müsait uzunlukları ise ortalama 5-6 km civarında. Pistler, yeni öğrenenler için de profesyoneller için de uygun. Pistler arasında %27 kolay, %61 zor, %12 çok zor şeklinde bir ayrım yapılmış. Zorluk dereceleri renkler bazında kategorilere ayrılmış durumda: Yeşil, mavi, kırmızı ve siyah. Pistlerin kullanımı kar yağısına göre ve hava durumuna göre değişebiliyor. Hatta kalıcı olarak bile değişiklik gösterebiliyor. Mesela bu sene çoğu mavi pist kırmızı olarak değiştirilmişti. Ayrıca neredeyse her pistte yapay kar aletlerinden var yani kar yağışı olmasa bile pistler sürekli yumuşak tutulmaya çalışılıyor çünkü buzlanmaya çok yatkın bir hava var.

"Kayaktan sonra ne yeriz ne içeriz?" diye merak ediyorsanız civarda çok fazla restoran, kafe ve bar var. Çoğu yerde yöresel yemekler ve tatlılar da bulabilirsiniz. En sık ziyaret edilen yerlerden biri isi Chevermeto diye bilinen kuzu çevirme yapan restorant. Şarkılı, türkülü, danslı ve gösterili bir yer ama tabii aklınıza sahne şovları gelmesin; birkaç yöresel dans, canlı müzik ve kuzu keserken yaptıkları geleneksel bir gösteri var, oldukça eğlenceli olduğunu söyleyebilirim. Türkçe şarkılar bilen sanatçı da varsa tadından yenmez. Bunun dışında çoğu yerde bulabileceğiniz küçük yemek kaçamaklarını ise şöyle sıralayabilirim: Kırmızı biber ve peynirle yapılan börek, sopska salatası, lahana turşusu, reçelle tatlandırılmış yoğurt, sarımsaklı ekmek ve peynir rendeli patates kızartması... El yapımı Bulgar şarabı içmeden de asla dönmeyin :)

Bu aylık benden bu kadar. Güzel bir kış geçirmeniz dileğiyle!

Soğukları Eğlenceli Hale Getiren Kış Sporu

KAYAK

Sevgili Raptiye Dergisi Okurları,

Bu ay, başlıktan da anlayacağınız üzere kış sporlarını ele almak istedim. İçinde bulunduğumuz bu soğuk ayları kendimiz, ailemiz ve arkadaşlarımız için eğlenceli hale getirebileceğimiz kayak sporu ile ilgili bilgilendirici ve eğlenceli bir köşe hazırladım. Keyifle okumanız dileği ile.

İnsanlar bin yıllardır bu soğuk kış aylarını yaşıyor ve hayatta kalmaya çalışıyor. Tahmin edeceğiniz üzere de bu hayatta kalma savaşını kazanmak için yeni ve hayatlarını kolaylaştırıcı icatlar geliştiriyorlar. İşte kayak sporu da tam olarak böyle bulundu. İnsanlar zorlu kış koşullarında karda batmadan yürüyebilmek için çeşitli ağaçlardan çeşitli şekillerde parçalar yaparak kar üzerinde yürümeye başladılar. Tahminen 5000 yıllık olan kayaklar genel olarak dişbudak, betula ve çam ağaçlarından yapılıp altının kaygan olması ve kar üzerinde rahat gidebilmesi adına alt kısımlarının katrana bulandırılmasıyla yapılıyordu.. Kayak ilk olarak Sibirya, Moğolistan ve Altaylılar tarafından kullanılsa da ulaşım aracı olarak ilk kez Norveç, İsveç ve Finlandiya tarafından uygulanmıştır.

Uzun yıllar kullanıldıktan sonra zaman içinde spor aracı olarak benimsenen kayağın ilk kez 1866 yılında Cristina şehrinde yarışması düzenlenmiştir. Daha sonra 1879 yılında Oslo'da yapılan kayakla atlama yarışması ve Norveçli Fridtjof Nansen'in Grönland'ı ekibiyle birlikte geçip bunu "Grönland'da Kayakla Gezi" adıyla kitap şeklinde yayınlaması kayağa duyulan ilgiyi gün geçtikçe arttırdı. 1877 yılında gene Fridtjof Nansen'in girişimleriyle Norveç'te ilk kayak kulübü olan "Ski Club de Cristina" kuruldu. Norveç'te kurulan kulüpten sonra sırasıyla Almanya, Avusturya, Fransa ve İngiltere'de kayak kulüpleri oluşturuldu. 1903'te İngiltere'de kurulan kayak kulübünün ardından 1924 yılında merkezi Bern'de olan Uluslararası Kayak Federasyonu yani FIS (Federation International de Ski) kuruldu. Federasyonun kurulmasının ardından kayak sporu aynı yıl kış olimpiyatlarına dâhil edilmiştir.

Ülkemizde çok değil, sadece 11 sene sonra 1935 yılında Türkiye Kayak Federasyonu kurulmuş olup "Dağcılık ve Binicilik Federasyonu" adı altında toplanmıştır. Kuruluşundan 1 sene sonra ise ise Kış Olimpiyatları'na katılabilmek için federasyonun adı "Dağcılık ve Kış Sporları" olarak değiştirildi. 1939 yılına kadar alt federasyon olarak kalan TKF, bu yıldan sonra bağımsız bir federasyon oldu ve başkanlığına Latif Osman Çıkıgil getirildi.

TKF çatısı altında alp disiplini, kayaklı koşu, kayakla atlama, snowboard ve biathlon dallarında yetişen sporcularımız ülkemizi en iyi şekilde temsil etmektedir.

Kayak Dallarını Tanıyalım

• **Alp disiplini,** kar üzerinde kayaklarla, kapılardan geçerek en hızlı şekilde aşağıya inmenin temel olduğu bir yarışmadır. Dört önemli disiplin vardır: Slalom (SL), Büyük Slalom (GS), Süper Büyük Slalom (süper-G) ve İniş.

• **Kayaklı koşu,** (kayaklı kros) engebeli ve dağlık bir arazide kayakla yapılan uzun mesafeli yarıştır. Uluslararası yarışmaların standart mesafeleri erkeklerde 15, 30 ve 50 km, kadınlarda ise 5 ve 10 km'dir.

• **Kayakla atlama,** dik bir rampadan aşağı kaymayı, havalanmayı, mümkün olduğunca yükseğe atlamayı ve ardından düşmeden yumuşak bir biçimde en uzak noktaya inmeyi içeren gösterişli bir spordur. Bu sporda en iyi olanlar, havada süzülürken yatay duruşlarına ve sinirlerine, kayakları yere değene kadar hâkim olabilenlerdir.

• **Snowboard,** karda yapılan bir spor dalıdır. Surfboard ve Kaykay'dan tek farkı, karda yapılıyor olmasıdır.

• **Biatlon,** kayaklı koşu ile tüfekli atışın bir araya getirildiği kış sporudur. Sporun 18. yüzyıl İskandinavyasına dayanan askeri kökenleri vardır çünkü askerlerin Norveç ve İsveç'in uzun sınırı arasında devriye gezerken iyi nişan almaları ve hızlı kayabilmeleri gerekiyordu. Bireysel, sprint, takım, takip ve toplu çıkış etkinlikleri vardır.Tüm engebeli parkur turları, yarışmayı ve atış mesafesindeki hedeflere ateş etmeyi içerir.

Son olarak, köşemi okuyan okurlara küçük bir tavsiye vermek isterim. Profesyonel olarak yapılan bu sporun, aynı zamanda 7'den 70'e herkesin yapabildiği amatör bir spor olduğunu da unutmayın. Gidilen kayak merkezlerinde *"Ben biliyorum!"* veya *"Kendim öğrenirim!"* demeden önce mutlaka eğitim alınması ve pistleri iyice öğrenmeden kayılmaması sizin ve çevrenizin sağlığı için son derece önem arz ediyor. Oluşabilecek sağlık problemlerini engellemek bizim elimizde, o yüzden lütfen kuralları öğrenelim ve uyalım.

BU YIL HEDİYEN...

14 Şubat yaklaşıyor! Mağazaların bir dolu kampanya ve reklam ile kutladığı malum Sevgililer Günü gelmişken sevdiklerinize, bir gün değil her gün hediye edebileceğiniz birbirinden anlamlı armağanlara gelin birlikte bakalım.

14 Şubat Sevgililer Günü diyince haklı olarak söylenenleri duyar gibiyim... Olan var olmayan var, kutlayan var kutlamayan var ancak bu hediyeler her gün anlamlı, her gün değerli. Haydi, şimdi her hediye almak gerektiğinde kara kara düşünenleri, en güzel hediyeyi bulmak için AVM'yi karış karış gezenleri buraya alalım...

Vazgeçilmez Kombin: Ajanda & Kitap Ayracı

Çoğu kişinin hediye edildiğinde her zaman seveceği, bir gün muhakkak kullanılması garantili armağan kombini tabii ki ajanda ve kitap ayracı! Peki, bu hediye daha anlamlı olabilir mi? Eğer Tohum Otizm Vakfı'ndan alırsanız, EVET!

Özel Tohum Vakfı Özel Eğitim Okulu öğrencisi Mustafa Birdal'ın yaptığı resimlerden üretilen ajanda, kitap ayracı, defter, kalem kutu ve t-shirt gibi daha birçok ürünü **http://www.tohumotizm.org.tr/online-dukkan** linkinde bulabilir ve alışverişinizi buradan yaparak hediyenizi çok daha değerli hale getirebilirsiniz.

Bana panda alsana Berkcan!

Belki sevgilinizin her istediğini almanız mümkün değildir ama inanın panda, kaplan, yunus ve hatta kutup ayısı hediye etmeniz hiç bu kadar kolay olmamıştı! WWF sayesinde nesli tükenmek üzere olan hayvanlardan birini, isterseniz daha birçoğunu evlat edinebilir ve hem hayvan dostlarımızın yaşamlarına destek hem de mükemmel bir sevgili olabilirsiniz. Sertifikanızı, dilerseniz elektronik ortamda ya da vereceğiniz adrese kargolatarak hediye edebilirsiniz. Sayesinde bir yerlerde yaşamını sürdürebilen bir pandasının olmasını kim istemez ki!

Detaylı bilgi için: **www.wwf.org.tr**

Ne Ararsan Burada!

Aradığınız her şeyi bulabileceğiniz o dükkân bir tık uzağınızda! LÖSEV Vakfı'nın kurmuş olduğu LSV Dükkân Ispanak sayesinde gıdadan kırtasiye ürünlerine kadar aradığınız her şeyi burada bulabileceksiniz. Burada göreceğiniz tüm ürünler, tedavi gören çocukların anneleri tarafından tasarlanıp üretiliyor. 2000 yılında kurulan ve bugüne kadar büyüyerek gelen Ispanak'ta her şey doğal, ev yapımı. Buradan alacağınız her hediye onlara moral ve destek demek.

Detaylı bilgi için: **www.lsvdukkan.com**

%100 LSV DÜKKAN
www.lsvdukkan.com
LSV DÜKKAN bir LÖSEV kuruluşudur.

Gerçek Aşk Hep Yeşil Kalır...

Yakından tanıdığımız Tema Vakfı, 14 Şubat Sevgililer Günü'nü *"Gerçek Aşk Hep Yeşil Kalır"* sloganı ile karşılıyor. Doğaya, en ihtiyacı olduğu zamanda kalıcı bir eser bırakmak belki de verebileceğiniz en anlamlı hediyelerden biridir. Fakat hatırlamakta fayda var, doğanın yalnızca Sevgililer Günü'nde değil, her gün bize ihtiyacı var. Gerek doğum günü gerek iş tebriği... Aklınıza gelebilecek her özel gün için sevdiklerinize bir fidan hediye edebilirsiniz.

Detaylı bilgi için: **http://www.tema.org.tr**

TEMA

Eğitim Şart!

Geçmişi 1863'e uzanan, 100 yılı aşkın süredir imkânı olmayan birçok genç yeteneğe eğitimle buluşma fırsatı sunan Darüşşafaka, bu yıl 14 Şubat'ta bizleri *"Sevgi Sertifikası"* alarak sevdiklerimizi mutlu ederken eğitime de katkıda bulunmaya davet ediyor. Yalnızca 50 TL bağış ile hem sevdiklerimizi hem de öğrencileri gülümsetmek işte bu kadar kolay!

Detaylı bilgi için: **www.darussafaka.org**

Darüssafaka 1863 CEMİYET

3'ü 1 Arada: Sevgi, Sürdürülebilirlik, Bağış

2016-2017 yılında birlikte çalışma fırsatı bulduğumuz KAÇUV (Kanserli Çocuklara Umut Vakfı), sevdiklerinize hediye edebilmeniz için çevreci bir hediye sunuyor. KAÇUV mağazasından UP! Paper Watch ürününü satın alarak sevdiklerinize saat hediye etmeye ne dersiniz? Üstelik kayışı kâğıttan yapılmış bu saat boyanabilir özelliğiyle hem çok keyifli hem de çevreci!

Kanserli çocuklara umut olmak için internet sitesinden ziyaret edebileceğiniz mağazada daha birçok ürün seçeneğine de erişebilirsiniz.

Detaylı bilgi için: **http://www.kacuv.org**

KANSERLİ ÇOCUKLARA UMUT VAKFI KAÇUV

Radyoterapi

Merhaba Raptiye Dergisi Okuycuları,

Bu ay sizlere kanser tedavisinde son yıllarda kullanılmaya başlanan radyoterapi yöntemini tanıtacağım.

Radyoterapi yani ışın tedavisi, iyonize edilmiş radyasyon kullanarak kanserli hücrelerin tedavi edilmesidir. Radyoterapi, normal hücrelere göre çok daha hızlı büyüyüp, çoğalan kanser hücreleri üzerinde oldukça etkilidir.

Kanser tedavisinde %60 oranında yeri bulunan radyoterapi ile günümüzde hedefe yönelik tedavi yaklaşımı uygulanmaktadır. Radyoterapinin kemoterapiden farkı, tümörlü alan belirlenerek, daha yüksek dozdaki ışınların yalnızca kanserli hücreye gönderilmesidir. Yani, tedavinin daha yoğun olarak bölgesel uygulanmasıdır. Radyoterapi tedavisiyle hasta etkin bir şekilde tedavi edilirken tedavi sonrasında hastanın normal yaşam standardına ulaşması amaçlanıyor.

Radyoterapi hangi kanser tedavilerinde kullanılır?

Tüm kanser tedavilerinde kullanılan radyoterapi özellikle bazı kanser tipleri için tek tedavi yöntemidir. Radyoterapi cerrahi öncesinde tümörü küçültmek için verilmektedir. Bazen de cerrahi işlemden sonra kalan kanser hücrelerini temizlemek için uygulanır. Liste olarak sıralarsak;

- Cilt kanserleri
- Baş-boyun kanserleri
- Beyin tümörleri
- Meme kanseri
- Prostat kanseri
- Mesane kanseri
- Akciğer kanseri
- Kadın hastalıkları kanserleri
- Yumuşak doku tümörleri
- Kemik tümörleri
- Sindirim sistemi kanserleri
- Lenfomalar
- Çocukluk çağı tümörleri

Yan Etkileri Nelerdir?

Radyoterapi yan etkilerinin yoğunluğunu bazı faktörler etkiler.

Buna göre;

Radyoterapi tedavi alanı arttıkça yan etkileri de doğru oranda artıyor. Her organın radyasyon direnci değişkenlik gösterdiği için oluşabilecek hasar da farklılaşıyor. Örneğin böbrek ve karaciğer diğer organlara göre daha hassastır. Hastanın yaşı ve genel sağlık durumu da yan etkiler üzerinde etkili olurken radyoterapi cihazı seçimi yan etkilerin yoğunluğunu etkiliyor.

Hasta ve yakınlarının en çok merak ettiği konulardan biri de radyoterapi alan hastanın radyasyon yayıp yaymadığı sorusudur. Radyoterapi alan hastanın yanındaki insanlara zararı yoktur. Bu nedenle radyoterapi sonrası yakınlarınız ile temas gerektiren durumlarda dahi kişileri olumsuz etkileyecek bir durum oluşmaz.

Radyoterapinin yan etkileri genellikle tedavi edilen kısımlarda görülür. Tedavi sırasında öksürük, ateş, terleme ya da olağandışı ağrı gibi sorunlar görülürse doktora haber verilmesi gerekmektedir. Radyoterapinin yan etkileri ayrıca ilaçlar ya da diyetle kontrol edilebiliyor ve radyoterapinin bitişini takip eden birkaç hafta içinde bitiyor.

Radyoterapinin bilinen en belirgin yan etkileri şöyledir:

- Yorgunluk, halsizlik ve iştahsızlık,
- Tedavi sırasında akyuvarlardaki belirgin düşüş sebebi ile enfeksiyonlara karşı korunmasız kalınması,
- Trombositlerin azalmasına bağlı olarak vücudun çeşitli yerlerinde küçük kanamalar,
- Nadiren de olsa diş çürümelerinin başlaması,
- Ağız içi yaralar,
- Radyoterapi uygulanan bölgede saç ve tüy dökülmesi (tedavi sonrasında dökülen saçlar daha gür ve farklı renkte çıkabiliyor).

Radyoterapinin yan etkilerinden çok fazla etkilenmemek için mutlaka doktor ile düzenli olarak hastalık durumunun konuşulması ve diyetisyenden beslenme yardımı alınması gereklidir.

Değerli Raptiye okurları bu ayki yazımda sizlere Radyoterapi tedavisini tanıttım, hepinize sağlıklı bir yaşam dilerim.

Biraz kar yağsa da...

Merhaba Sevgili Raptiye Okurları,

Kreatif anlamda gördüğüm en güçlü şehirlerden biri olan Tokyo'da yine güzel şeyler olmuş. Bana da bunu sizlerle paylaşmak düştü :)

35 milyon nüfuslu megapol bir bölge olan Japonya'nın başkenti Tokyo, dünyanın en büyük kenti olma özelliğini taşıyor. Özellikleri saymakla bitmez ama bence Tokyo sadece gözümüzü doyurmak için bile gidip görmemiz gereken bir yer. Her şehrin kendine has özellikleri var; yeme-içme, tarih, doğa vb. gibi ama bence buraya sadece tasarım görmeye bile gidilebilir.

Yediğiniz yiyecekten, oturduğunuz sandalyeye, içtiğiniz suyun şişesinden, sokaktaki kaldırımlara kadar her şey tasarım! Öyle ki çok yoğun bir kar yağışını bile inanılmaz tasarımlara dönüştüren bir toplumdan bahsediyoruz :)

Bakalım bu sıra dışı kardan adamları beğenecek misiniz? Belki siz de bir dahaki kar yağışında sokakları açık hava müzesine çevirebilirsiniz :)

KÜLTÜR & SANAT

SERGİ

İMGESEL ZAMAN – DENİZHAN

Karşılaştığımız her imge, arkasında kaybolup giden bir başka imgenin yok edicisi ve kendi önüne gelecek olanın yok edeceği bir olgu olarak zamanın girdabında yok olmaktadır. Varlık nedenini unutan ve imgeler dünyası içinde özne olma çabası içine giren insanı, sürdürdüğü hayat içinde tüketime sevk ederek oyalayan, bir anlamda tatmin eden bu döngüselliğin yeni anlamlar yaratarak her şeyi uçucu hale getirdiğini söyleyebiliriz. Farkında olamadığımız ve önümüze çıktıkça bakmaktan kendimizi alamadığımız imgelerin hayatımızda yarattığı etkiyi inceleyen "İmgesel Zaman" sergisi farklı disiplinlerde yapıt üreten sanatçıların bakış açısı ile varlık nedenimizi irdeliyor...

Yer : Kare Sanat
Tarih : 1 Şubat – 21 Mart 2018

ERİYEN HATIRALAR – REFIK ANADOL

İnsanların anılar ve bellekle ilişkisini son teknolojinin yardımıyla ve beynin olanaklarının sınırsızlığına yoğunlaşarak ele alan sanatçı, işlerinin temelinde her türlü veriyi görsel materyale dönüştürüyor ve bireyin en mahrem verisi olan anılar ile onları hatırlama sürecini, beynin maddeselliğini de gözler önüne seren bir süzgeçten geçiriyor. İleri teknolojiyi ustalıkla manipüle ederek sanatın ve bilimin kesiştiği noktada durmanın sanatçıya tanıdığı olanaklara dikkat çekiyor ve makina zekâsının ferdiyet ve mahremiyetle savaş halinde olmadığı bir sanat alanının ihtimalini sorguluyor... Bu çarpıcı sergiye bir göz atmakta fayda var, ne dersiniz?

Yer : Pilevneli Project
Tarih : 7 Şubat – 10 Mart 2018

SERGİ

TİYATRO

BEYAZ

Kocasıyla mutsuz evliliğini sürükleyen bir kız kardeş... Uzun zaman sonra eski kasabasına dönen ablası... Ölüm döşeğindeki annelerinin başında bekleyen iki kız kardeşin bir ömürlük hesaplaşması... "Beyaz" birleştirir bütün renkleri. Çünkü "Şu ölümlü dünyada hiçbir şey önemi değil... Hiçbir şey..." Derya Alabora ve Deniz Çakır'ın tiyatroseverlerle buluştuğu bu etkileyici oyunu kaçırmayın deriz!

Yer & Tarih :
19 Şubat 2018, 20.30
Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

26 Şubat 2018, 20.30
Caddebostan Kültür Merkezi

KAAN SEKBAN SAÇMALAR

10 yıl boyunca kurumsal hayatta bir plaza insanı olarak çalıştıktan sonra yurt dışında oyunculuk eğitimi alıp beyaz yakalı hayata veda eden ve kısa sürede çok satanlar listesine giren "Tebrikler Kovuldunuz" kitabı yazan Kaan Sekban, yaptığı talk showları bir adım öteye taşıyarak seyirci karşısına çıkıyor ve plaza hayatından cast ajanslarına, beyaz yaka dramlarından sosyal medyadaki davranış bozukluklarına kadar kendine has üslubuyla saçmalıyor! Günlük hayatın karmaşasına biraz ara vermek için bu gösteri muhteşem bir fırsat olabilir :)

Yer : Mall of İstanbul
Tarih : 27 Şubat 2018, 20.30

TİYATRO

SİNEMA

BEN, TONYA

Varoşlardan çıkıp gelen, pek çok önyargıya rağmen Amerika Şampiyonu olan Tonya Harding, kendi jenerasyonunun en yetenekli buz patencilerindendir. Üçlü Axel hareketini yapabilen tek Amerikalı kadın sporcu olmasına karşın, skandallar ve aykırı tavırları nedeniyle Amerikan halkı ve medyasıyla yıldızı bir türlü barışmaz. Tüm engellere karşın hırsla Olimpiyat Oyunları'na hazırlanan Tonya'nın hayatı, rakibi Nancy Kerrigan'a yapılan bir saldırıya adının karışmasıyla alt üst olur. FBI da soruşturmaya dâhil olunca Tonya Harding, hayattaki en büyük tutkusundan ömür boyu men edilmekle karşı karşıya kalacaktır. İlginç hikayesiyle dikkat çeken film 16 Şubat'ta sinemaseverlerle buluşacak.

GÖREVİMİZ TATİL

4 ferdi olan Mutlu ailesinin aile reisi Sıtkı, cimriliğiyle bilinen bir adamdır. Eşi Türkan ise yaşadığı hayattan bıkmış, kocasının ailesine olan ilgisizliğinden şikâyetçidir. Yıllardır tatile gitmemiş olan çift, terapistlerinin de ikna çabalarının sonuç vermesiyle birlikte bir karavan kiralarlar. Antalya'ya doğru yola çıkan çifti bu yolda kimi aksilikler beklemektedir... Başrollerinde Demet Akbağ ve Zafer Algöz gibi usta isimlerin yer aldığı komedi türündeki film 23 Şubat'ta vizyonda olacak!

SİNEMA

KONSER

LEVENT YÜKSEL

90'lı yıllarda kendine has tarzıyla hayatımıza giren ve çok özel bir sese sahip olan Levent Yüksel hız kesmeden konserlerine devam ediyor. "Med Cezir", "Tuana", "Yeter ki Onursuz Olmasın Aşk" gibi şarkılarıyla müzikseverlerin kalbinde ayrı bir yer edinen deneyimli sanatçının canlı performansını izleme şansını mutlaka değerlendirin!

Yer : Beyrut Performance
Tarih : 21 Şubat 2018, 21.30

EZHEL

İlk albümünü 2017 yılı Mayıs ayı sonunda yayımlayan Ezhel, yaptığı müziğin türünü "AnatolianUrbanCore/Hip-Hop/Reggae-Dub/Trap" olarak tanımlıyor. 2017 Kasım ayında yayınladığı "İmkansızım" adlı şarkısıyla başarısını devam ettiren Ezhel, ülkenin her yerinde dinleyicisiyle buluşmak için yoğun bir turne programı yürütüyor. Sen de son zamanların en popüler isimlerinden Ezhel'in şarkılarını fena halde diline doladıysan bu konser tam sana göre!

Yer : Das Das İstanbul
Tarih : 22 Şubat 2018, 22.00

KONSER

Astroloji

Merhaba Sevgili Raptiye Okurları,

Bildiğiniz üzere 31 Ocak 2018 Çarşamba günü, tam 152 yıl sonra gökyüzünde Süper Mavi Kanlı Ay Tutulmasına şahit olduk. 13:51 ve 19:08 saatleri arasında aynı anda Mavi Ay, Tam Ay Tutulması, Kanlı Ay ve Süper Ay yaşandı. Peki, bu inanılmaz olayın uzun vadede burçlara etkisi ne olacak? Cevabı bu ayki astroloji köşemizde!

Mavi Ay, Tam Ay Tutulması ve Kanlı Ay gibi üç güçlü etkinin bir arada bulunduğu bu özel tutulmada ilişkilerimiz, duygularımız ve içgüdülerimiz tavan yapacak. Kendi ihtiyaç ve beklentilerimizin yanı sıra karşı tarafın ihtiyaç ve beklentileri arasında bir köprü kurmak, denge sağlamak bu dönemde kolay olmayabilir.

Astrolojide tutulmalar önemli süreçlerin başlangıçlarına ve bitişlerine işaret ederler. En önemli özellikleri ise miladi sayılabilecek etkilerinin bulunmasıdır. Ay tutulmaları kişisel ve duygusal olayları hayatımıza taşıyarak daha çok halkı ve duygusal konuları karşımıza çıkaran durumları içinde barındırır.

Bu tutulma Aslan burcunda gerçekleşeceği için kendimizi gösterme arzumuz, ön plana geçme isteğimiz yüksek olabilir. Hayatın merkezinde olmak isteyebilir, keyifli, cesaretli adımlarla risk almaktan kaçınmayabiliriz.

Aslan burcu; liderler, üst kademeden insanlar, yöneticiler, patronlar gibi gücü elinde tutan kişilerle ilgilidir. Ayrıca yönetmenler, eğlence sektörü, sahne sanatları (tiyatro, oyuncular), reklamcılar, çocuklar ve onların eğitim konuları ile eğlence mekânları bu tutulmada önem kazanıyor.

Burcu veya yükselen burcu Aslan ya da Kova olanların hayatlarını yeniden düzenleyecek ve duygusal karmaşalarla bir anlamda duygusal sınırlarını çizecek olan bu tutulmada esnek ve rahat olan taraf kazanacak.

Boğa ve yükselen Boğalar kariyer ve iş adımlarında daha hümanist ama ev alanlarında daha kibirli ve kontrolcü davranabilirler.

Başak ve yükselen Başaklar için tutulmanın odaklanacağı konular sağlık, bilinçaltı, korkular, psikoloji, arkadan dönen işler, yalnızlık üzerine olurken Terazi ve yükselen Teraziler hayatlarında ciddi anlamda radikal değişikliklere gidebilirler.

Yengeçlerin kazançlarını arttırmasına destek sağlayacak bu tutulma İkizler ve yükselen İkizlere iş ve kariyer konusunda güzel fırsatlar sunacak.

Koç ve yükselen burcu Koç olanlar dikkat! Bu tutulma size hayatınızın aşkını getirebilir. Akrep ve yükselen Akrepler ise tutulma etkisinde hayatlarına saygınlık katacak gelişmelerle karşılaşacaklar.

Son olarak sevgili Yay, Oğlak ve Balık burçları... Yay ve yükselen Yaylar bavulunuzu hazırda tutmanızda fayda var keza bu tutulma size birçok seyahat fırsatı getiriyor. Oğlaklar maddi açıdan ciddi anlamda rahatlarken Balık ve yükselen Balıkları da bir terfi müjdesi bekliyor olabilir!

Hepinize çok güzel bir Şubat ayı diliyorum!

Neler Yaptık

02 Ocak'17
YK Toplantısı

05 Ocak
Beykoz Leo Kulübü Gelir Getirici Aktivitesi

07 Ocak
2. Büyükada Sahipsiz Hayvan Barınağı Ziyareti

12 Ocak
Zeugma Leo Kulübü Gelir Getirici Aktivitesi

13 Ocak
5. Başkanlar 3. Kabine Toplantısı

15 Ocak
118Y LYÇ Ocak Ayı Konseyi

16 Ocak
Fenerbahçe Lions Kulübü Ocak Ayı Toplantısı

21 Ocak
118-Y Yönetim Çevresi Kulüpleri Ortak Toplantısı ve Genel Yönetmen Ziyareti ve Ocak Ayı Toplantısı

24 Ocak
HİS Komitesi Toplantısı

25 Ocak
Özgür Tekerlek Komite Toplantısı

28 Ocak
Kulüp Güçlendirme

03 Şubat
KİKA - Shot Me Down

Neler Yapacağız

10-11 Şubat'18
Yeni Ataköy Leo Kulübü Gelir Getirici Aktivitesi

15 Şubat
HİS Komite Toplantısı

15 Şubat'18
Özgür Tekerlek Komite Toplantısı

17 Şubat
118-Y Yönetim Çevresi 25. Yıl Balosu

18 Şubat
Fenerbahçe Leo Kulübü Şubat Ayı Toplantısı

18 Şubat
3. Büyükada Sahipsiz Hayvan Barınağı Ziyareti

20 Şubat
Fenerbahçe Lions Kulübü Şubat Ayı Toplantısı

24-25 Şubat
3. MD Konseyi, İzmir

04 Mart
Barınak Ziyareti

Mutlu Günler

24 Şubat
Kerem Sağlam'ın Doğum Günü

Dünyada her yıl 14 milyon kişinin yakalandığı kanser; yaş, cinsiyet, dil, din, ırk ayırımı yapmaksızın tüm insanları etkileyebilir.

*

Kanserde benzer seyir devam ettiği takdirde, 2030 yılında 22 milyon yeni vaka ortaya çıkması beklenmektedir.

*

Ülkemizde bir günde yaklaşık 450 kişiye kanser teşhisi konduğu söylenebilir. Avrupa Birliği ülkeleri ve Amerika gibi gelişmişlik düzeyi yüksek olan ülkelere göre bu oran Türkiye'de daha düşüktür.

*

Erkeklerde en sık görülen kanserler akciğer ve prostat kanseri iken kadınlarda en sık görülen meme kanseridir.
Çocukluk çağı kanserlerinde ise lösemi en çok rastlanan kanser türüdür

*

Çoğu kanser vakası, yaşam tarzıyla bağlantılıdır. Sigara içmemek, yağ oranı düşük yiyecekler yemek ve fiziksel olarak aktif olmak kanser riskinizi azaltır.

*

Gün boyunca dışarıda olmanız gerekirse 15 ya da daha fazla koruma faktörlü güneş kremi kullanın.

*

Özellikle yeşil yapraklı ve yüksek C vitaminli besinler, turunçgiller tüketin.

*

Lahana ailesinden olan brokoli, karnabahar, brüksel lahanası gibi sebzeler ve yulaf gibi tahıllar yiyin.

*

Kanser tedavi edilemez değildir, önemli olan erken teşhistir.
Düzenli olarak kontrollerinizi yaptırmayı atlamayınız.

DÜNYA KANSER GÜNÜ

4 ŞUBAT